

Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom

1. Das Wichtigste in Kürze

Bei **Fatigue** fühlen sich Betroffene sehr müde und erschöpft, ohne dass sie sich vorher körperlich angestrengt haben. Erschöpfung und Müdigkeit gehen über das normale Maß hinaus, sind für die Betroffenen sehr unangenehm und verschwinden auch durch Schlaf und Erholung nicht. Fatigue tritt häufig als Symptom schwerer Krankheiten, wie z.B. Krebs oder Autoimmunerkrankungen, auf.

Von dem Symptom Fatigue abzugrenzen ist das **Chronische Fatigue Syndrom (CFS)**, welches eine eigenständige chronische Erkrankung ist.

2. Fatigue bei Krebs

Während einer [Krebserkrankung](#) oder im Laufe der Behandlung können körperliche, seelische und/oder geistige Müdigkeit und Erschöpfung auftreten, ohne im Zusammenhang mit vorangegangener Belastung zu stehen. Betroffene können ihren Alltag nur schwer bewältigen und finden auch durch Ausruhen oder Schlafen keine Erholung.

Fatigue kann auch nach Beendigung einer Tumorthherapie auftreten. In vielen Fällen klingt sie nach einigen Wochen wieder ab. Bei einigen Patienten bestehen die Beschwerden jedoch über Monate bzw. Jahre oder treten später noch einmal auf.

Wie es zur Entstehung von Fatigue kommt, ist noch nicht abschließend geklärt. Mögliche Ursachen sind der anhaltende seelische und körperliche Stress bei einer Krebserkrankung, Veränderungen des Hormonhaushalts, Anämie (Blutarmut), Schlafstörungen oder die Krebserkrankung selbst.

Betroffene sollten Fatigue ernst nehmen und mit ihrem Arzt darüber sprechen. Je nach Symptomen und Einschränkungen gibt es

- ärztlich-therapeutische Behandlungsmöglichkeiten, z.B. Medikamente, [Physiotherapie](#) oder [Psychotherapie](#),
- unterstützende Maßnahmen, z.B. Beratung, Motivation zu körperlichem Training oder
- Tipps für den Alltag.

Studien zeigen, dass bei tumorbedingter Fatigue speziell auf die Patienten abgestimmte Bewegungstherapien am besten helfen, insbesondere Kraft- und Ausdauertraining. Dieses sollte idealerweise kombiniert an 2-3 Tagen in der Woche ausgeführt werden. Doch auch Entspannungsverfahren, wie z.B. Yoga oder progressive Muskelentspannung, können eine Verbesserung der Fatigue bewirken.

Weitere Informationen über Fatigue bei Krebserkrankungen bietet auch die Deutsche Fatigue Gesellschaft unter <https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de>

3. Chronisches Fatigue Syndrom

Das Chronische Fatigue Syndrom (CFS), auch myalgische Enzephalomyelitis (ME) genannt, ist eine **komplexe chronische Erkrankung**, die meist im Anschluss an eine Infektion auftritt.

In Deutschland sind etwa 300.000–400.000 Menschen von CFS betroffen, wobei Frauen etwa doppelt so häufig erkranken. Da das Wissen um CFS noch gering ist, gibt es wahrscheinlich eine hohe Dunkelziffer, da die Erkrankung nicht erkannt oder mit einer psychischen Erkrankung wie einer Depression in Verbindung gebracht wird.

Die **Ursache** von CFS wurde noch nicht gefunden. Es besteht jedoch die Vermutung, dass es sich dabei um eine Autoimmunerkrankung handelt. Häufig ist eine Infektion, z.B. mit dem Epstein-Barr-Virus, Auslöser des Syndroms. CFS ist in der ICD 10 (Internationale Klassifikation der Krankheiten) unter G 93.3 als sonstige Krankheit des Nervensystems klassifiziert.

Die **Diagnose** CFS wird nur gestellt, wenn die Beschwerden länger als 6 Monate andauern. Zudem hat die Erschöpfung in der Regel einen akuten bzw. zeitlich bestimmbaren Beginn und hängt nicht mit einer anderen Erkrankung zusammen. Die Erschöpfung bessert sich durch Ruhe nicht und die Betroffenen sind in ihren bisherigen sozialen, persönlichen und beruflichen Aktivitäten stark eingeschränkt. Häufig leiden Betroffene zudem unter schweren Schlafstörungen und Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen).

Einen bestimmten Labortest, mit dem man CFS eindeutig nachweisen kann, gibt es jedoch nicht. Wichtig sind eine gründliche Untersuchung und der Ausschluss anderer Erkrankungen.

Da über die Ursachen noch wenig bekannt ist, ist auch die **Behandlung** von CFS schwierig. Hilfreich können ein geregelter Tagesablauf und körperliche Schonung sein. Auch Techniken der Stressbewältigung (z.B. Meditation, progressive Muskelentspannung) oder eine [Verhaltenstherapie](#) können unterstützend wirken. Bestimmte Beschwerden (z.B. Schlafprobleme, Schmerzen) können medikamentös behandelt werden.

Weitere Informationen zum CFS bietet auch das Charité Fatigue Centrum unter <https://cfc.charite.de>.

4. Praxistipps

- Fatigue tritt häufig auch bei [Multipler Sklerose \(MS\)](#) auf. Informationen hierzu bietet die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft unter www.dmsg.de > [Multiple Sklerose](#) > [MS behandeln](#) > [Symptomatische Therapie](#) > [Fatigue](#).
- Die Deutsche Gesellschaft für ME/CFS bietet ausführliche Informationen zu den Symptomen der CFS auch in Abgrenzung zur Fatigue sowie aktuelle Informationen aus der Wissenschaft und Forschung unter www.mecfs.de.

5. Verwandte Links

[Brustkrebs > Allgemeines](#)

[Brustkrebs > Sport und Urlaub](#)

[Multiple Sklerose > Allgemeines](#)

[Prostatakrebs > Allgemeines](#)

[Prostatakrebs > Mobilität und Sport](#)

[Psychoonkologie](#)

[Reha-Sport und Funktionstraining](#)

[Schlafhygiene](#)

[Alternative Heil- und Pflegemethoden](#)

[Physiotherapie](#)